

УДК 159.98:167

## БЕСПОМОЩНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕСТРУКЦИЯ ЛИЧНОСТИ СПАСАТЕЛЯ

Попов В.Н.

В статье представлены основные теоретические подходы к изучению понятия беспомощности личности спасателя. Представлены факторы, влияющие на ее формирование. Сформулирована концепция беспомощности в контексте психологии деятельности в особых условиях. Определено понятие выученной беспомощности в качестве профессионального разрушения личности спасателя, обобщены теоретические подходы к пониманию выученной беспомощности, раскрыты психологические особенности выученной беспомощности спасателя. Большое влияние на личность спасателя оказывает стресс, который создает психологический дискомфорт. Все это приводит к тому, что некоторые спасатели проявляют пассивность, равнодушие, что в свою очередь ведет к формированию выученной беспомощности. Интерес к феномену выученной беспомощности, как профессиональной деструкции спасателя является специфическим ответом на неконтролируемый рост событий и ситуаций, с которыми сталкивается спасатель. Выученная беспомощность – это профессиональная деструкция личности, формируется в процессе профессиональной деятельности в результате повторяющихся травматических событий, сложных ситуаций, которые воспринимаются спасателем как неконтролируемые и не решаемые.

*Ключевые слова:* деструкция, выученная беспомощность, профессиональная деятельность, экстремальные условия.

(Поступила в редакцию 16 сентября 2015 г.)

**Введение.** Профессиональная деятельность спасателей в условиях ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, проходит в экстремальных условиях. С психологической точки зрения она характеризуется негативным влиянием на психику спасателя широкого спектра негативных факторов. Такие негативные психологические факторы зачастую являются причиной психологических срывов, снижение профессиональной дееспособности, дезадаптации, что приводит к формированию профессиональных деструкций.

Интерес к феномену беспомощности, как профессиональной деструкции спасателя является определенной реакцией на рост неконтролируемых событий и сложных ситуаций, с которыми сталкивается спасатель.

Влияние на личность спасателя психоэмоциональных нагрузок, порождает психологический дискомфорт, инициирует профессиональную дезадаптацию спасателя. Все это приводит к тому, что некоторые спасатели проявляют пассивность, равнодушие к коллегам и пострадавшим от чрезвычайной ситуации, безынициативность и апатию, которые порождают возникновение беспомощности. Меняется профессиональная мотивация, снижается профессиональная активность, наблюдается разочарование в профессии, происходят деструктивные изменения профессиональной направленности личности, следствием чего является формирование беспомощности (Н.А. Батурин, Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина).

Беспомощность как психологический феномен активно изучается в зарубежной психологии с 1960-х годов (Л. Абрамсон, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селигман, Х. Хекхаузен, Д. Хирото), в отечественной психологии изучение данного феномена началось значительно позже (Н.А. Батурин, Ф.С. Исмагилова, В.Г. Ромек, Е.Е. Симанюк, Д.А. Циринг).

Беспомощность – это психологическое состояние, возникающее у человека после достаточно длительного негативного воздействия, избежать которого не удастся.

Анализ работ показал, что в качестве психологических особенностей беспомощности личности проявляется следующее:

- изменение мотивации достижения;
- контроль за действиями, ориентированный на регуляцию своего эмоционального состояния;
- неконструктивные стратегии преодоления профессиональных трудностей;
- профессиональная дезадаптация.

В деятельности спасателя это приводит к снижению активности, неуверенности в себе, ухода от проблемных ситуаций, отсутствия инициативы в деятельности, а также избеганию ответственности за свои профессиональные действия.

Обобщив теоретические подходы к пониманию понятия беспомощности, необходимо определить понятие беспомощности как профессиональной деструкции личности спасателя, раскрыть психологические особенности данного феномена.

**Основная часть статьи.** Впервые беспомощность, как психологический феномен описал Зигмунд Фрейд. Маслоу определяет беспомощность как нечто объективно данное, поскольку «существуют объективные силы, подталкивающие человека в сторону здоровья, но также действует и регрессивное влияние, которое влечет индивида в противоположную сторону – к болезням и бессилию». Здесь беспомощность приобретает особый смысл – это психологическая разлаженность, которая наряду с зависимостью является дефицитарной болезнью. Маслоу обнаружил социокультурные условия беспомощности – давление группы и социальную пропаганду, ограничивающие возможности развития личности, мешают проявлять самостоятельность [5; 6].

Некоторые отечественные ученые (Н.А. Батулин, Д.А. Циринг) предлагают различать беспомощность как состояние (ситуативную беспомощность), возникающее из-за невозможности добиться желаемого, фрустрации, серии неудачных попыток и беспомощность как устойчивое комплексное образование личностного уровня (личностную беспомощность), которая состоит из определенного набора устойчивых личностных характеристик [2; 3; 12].

Экспериментальные исследования Циринг Дианы Александровны привели к выводу о том, что демонстрируемая животными пассивность (отсутствие усилий по преодолению негативного влияния извне) – беспомощность, обусловлена тем, что животные воспринимали результаты действий как независимые от их собственных действий или усилий.

В рамках данного исследования беспомощность понимается как устойчивое образование, определяет склонность человека реагировать определенным образом на жизненные трудности, проявляющаяся в поведении как неспособность к активным действиям в ситуации фрустрации, стресса.

Беспомощность как многокомпонентный феномен проявляется в шести компонентах:

1) Поведенческий компонент выражается в осложненной ориентировке в непредсказуемых и изменчивых сложных ситуациях, избегании социальных контактов, связанный с пассивностью, инертностью, астеническим поведением, зависимостью от окружающих и включает в себя некоторый специфический компонент – неприятие других, якобы ответственных за неудачи.

2) Когнитивный компонент выражается в трудностях осмысления ситуации, переработки информации, вплоть до неспособности принимать адекватные решения, служит интегральным показателем стресса, дезинтеграции и дезадаптивности личности и обусловлен противоречивыми тенденциями – от неудовлетворенности ближайшим социальным окружением и зависимости от них, желанием контролировать других или себя, сводить иллюзорные когнитивные построения для оправдания собственных поступков при проблемах во взаимоотношениях.

3) Аффективный компонент выражается в тревожности (до растерянности) и пессимизме (до депрессивных проявлений), связанный с эмоциональным реагированием на стресс, отвлечением и с самооценкой; в его симптоматику входит эмоциональная незрелость, тщеславие и неискренность, стремление к новизне, успеха и привлечению внимания любой ценой.

4) Компонент защитного эмоционального отстранения включает в себя недоверие, равнодушие, отстраненность от деятельности и от взаимодействия.

5) Компонент перенапряжения связан с нереализованными притязаниями, ущемлением самолюбия, психастении, эмоциональным выгоранием и обусловлен принятием ответственности на себя.

6) Компонент растерянности характеризуется нервозностью, нетерпеливостью, недоверием, зависимостью, соматизацией проблем, безответственностью, оскорбленной гордостью.

Выделены внутренние и внешние условия возникновения беспомощности. К первым относятся низкая самооценка, высокая тревожность, собственно беспомощность, что выражается в повышенном уровне невротизации личности; использовании непродуктивных coping-стратегий. Ко вторым – сложные ситуации, которые характеризуются высоким стрессовым воздействием, травмирующими неблагоприятными изменениями личностного статуса, а также существенной неопределенностью последствий в сочетании с недостатком личностных ресурсов и отсутствием опыта.

На сегодня в научной литературе выделяют личностную, ситуативную и выученную беспомощность.

На ситуативную и личностную беспомощность была разделена в работах А. Батурина [2; 3]. Этот автор считает, что в основе ситуативной беспомощности лежит состояние, развивающееся в конкретной ситуации. Такая беспомощность может возникнуть у любого человека. Все зависит, с одной стороны, от интенсивности неудач (серии неудач) или событий, а с другой – от порога толерантности человека к подобным событиям. Развития ситуативной беспомощности способствуют естественная для любого человека атрибуция причин негативных событий, негативная оценка своих действий, достигнутого результата и стремление к избеганию неудач, что в итоге приводит к отказу от новых попыток разрешить ситуацию, к бездействию, апатии. Как и всякое психическое состояние, беспомощность проходит сама собой, стоит измениться ситуации; она преодолевается за счет включения механизмов бессознательной и сознательной саморегуляции.

Личностная беспомощность представляет собой психическое образование, состоящее из тех же компонентов по содержанию, которые определяют возникновение ситуативной беспомощности, но только в их основе лежат устойчивые личностные стилевые особенности атрибуции, оценки и побуждения [4].

Авторское определение понятия «личностная беспомощность» предложила Виктория Владимировна Шиповская: личностная беспомощность, как психологический феномен – это многокомпонентное личностное свойство, устойчивая тенденция к переоценке разногласия личностных ресурсов и требований ситуации, субъективно оцениваемой как непреодолимой и неподконтрольной, проявления которой могут иметь специфические черты, обусловленные содержанием сложной ситуации [13]. Она выделяет такие характеристики личностной беспомощности:

- неспособность индивида адекватно осознать и преодолеть непредсказуемую сложную ситуацию, внутриличностный конфликт, низкий уровень саморегуляции, самооценки и фрустрационной толерантности, интернальность;
- пассивность, зависимость от других, закрытость личности;
- депрессивность, соматизация проблем.

Термин выученная беспомощность был введен Селигманом и его сотрудниками. Типичный эксперимент такого рода проводился в двух группах животных, обычно собаках. Животные экспериментальных группы жестко закреплялись ремнями в «павловском станке» и подвергались серии болезненных ударов электрическим током; контрольная группа животных не подвергалась ударам тока. В тестовой фазе эксперимента предусматривала избежание удара током, собака должна была прыгать через низкий барьер в ящик, который раскачивался. Животные из контрольной группы быстро учились избегать удара током, перепрыгивая через барьер, тогда как животные из экспериментальной группы просто терпеливо сносили боль, не предпринимая никаких попыток спастись от нее. Полученный опыт привел их в состояние выученной беспомощности – отсутствие мотивации реагировать бегством в ситуации, где существовала реальная возможность спасения [9; 15].

К. Петерсон и М. Селигман предлагают систему возникновения выученной беспомощности. Схема представляет общий процесс, который порождает симптомы беспомощности. Эти симптомы следующие: пассивность, когнитивные дефициты, эмоциональные дефициты, включая печаль, тревогу и враждебность; пониженную агрессию; пониженную силу инстинктивных потребностей; комплекс нейрохимических дефицитов и повышение восприимчивости к болезни. К тому же, симптом потери самоуважения иногда является одним из симптомов беспомощности. В теории выученной беспомощности, как оригинальной, так и переформулированной, ожидания, что никакие действия не позволят осуществлять контроль над результатами в будущем, является достаточным условием для возникновения всех этих симптомов беспомощности [15].

Беспомощность может быть обусловлена сложной ситуацией и выражается в резком снижении адекватной и продуктивной активности человека, в усложненном ориентировании и неадекватном осмыслении сложных обстоятельств, дезинтеграции, невозможности выработки адекватных стратегий до отказа от действий по преодолению сложных ситуаций.

Беспомощность формируется и проявляется в процессе профессиональной деятельности. В результате постоянно повторяющихся травмирующих событий, происходящих в процессе профессиональной деятельности спасателя, которые он воспринимает как неподконтрольные, появляется мотивационный дефицит. Далее, происходит формирование лич-

ностных особенностей, составляющих симптомокомплекс беспомощности, ведет за собой и изменения в мотивационной сфере личности, в свою очередь качественное содержание мотивационной сферы в целом определяет и содержание видов деятельности спасателя. Преобразование мотивационной структуры приводит к изменению самой деятельности, соответственно, беспомощность отражается в успешности ведущей деятельности. Негативный опыт, полученный в ведущей деятельности, вновь приводит к травмированию и закреплению, усилению беспомощности, то есть круг замыкается.

Таким образом исходя из анализа литературы по проблеме беспомощности, можно сформулировать понятие беспомощности как профессиональной деструкции личности спасателя.

Беспомощность – это профессиональная деструкция личности, формируется в процессе профессиональной деятельности, в результате постоянно повторяющихся травмирующих событий, сложных ситуаций, которые спасатель воспринимает как неподконтрольные и неспособные к решению.

**Заключение.** Исследование проблемы беспомощности личности спасателя актуально и перспективно. Проанализировано состояние данной проблемы в зарубежной и отечественной психологической литературе, выявлены подходы к изучению беспомощности, определенные факторы, которые инициируют ее возникновения.

В статье определено понятие беспомощности как профессиональной деструкции личности спасателя, обобщены теоретические подходы к пониманию беспомощности, а также раскрыты психологические особенности беспомощности спасателя. Исследование обогащает представления о беспомощности как профессиональную деструкцию личности спасателя.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Альбуханова-Славська К.О. Діяльність та психологія особистості / Альбуханова-Славська К.О. – М.: Наука, 1980. – 336 с.
2. Батурина Н.А. Ситуативная и личностная беспомощность // 52 научная конференция: Материалы конференции преподавателей факультета психологии / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – 47 с. – С. 21–22.
3. Батурина Н.А. Психология успеха и неудачи – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – С. 94–98.
5. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Изд. гр. «Евразия», 1997. – 304 с.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. М.: Изд-во Питер, 1999. – 416 с.
7. Охременко О.Р. Надмірна мотивація як психічне навантаження / О. Р. Охременко // Вісник сер. Педагогічні науки. Психологічні науки (Київський міжнародний університет). – 2002. – Вип. 1. – С. 239–244.
8. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана // Журнал практического психолога, 2000. № 3–4. С. 218–235
9. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: «София», 2006. – 368 с.
10. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.: ил.
11. Тогобицька В.Д. Психокорекція професійних деструкцій працівників МНС України: Дис. ... канд. психол. наук / В.Д. Тогобицька. – Харків, 2011.
12. Циринг Д.А. Феномен беспомощности в онтогенезе личности: Дис. ... канд. психол. наук / Д.А. Циринг. – Челябинск, 2001.
13. Шиповская В.В. Личностная беспомощность: особенности проявления в сложных ситуациях / В.В. Шиповская. – 2009.
14. Abramson L.Y., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans; Critique and reformulation / Abramson L.Y., Seligman M.E.P. – Journal of Abnormal Psychology, 1978.
15. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death. – San Francisco: Freeman. – 1975.

